

トラビックⅡ

～元気に楽しくシルバードライブ～



人は、加齢とともに身体機能が変化し、高齢になると、視力・聴力の低下や反射神経が鈍くなる等全体的に身体の衰えが出てきます。そしてそれが運転操作に影響し、交通事故につながりやすくなります。

このトラビックで、「人生100年時代」に皆さんが元気に活躍し続け全ての人が安心して暮らせる地域社会の実現を目指しましょう！



県警公式YouTubeで
「トラビックⅡ」配信中！

トラビックⅡ
(みんなで体操編)



トラビックⅡ
(解説編)

Traffic Safety + Aerobic = TRABIC
(交通安全) (エアロビック) (トラビック)

トラビックとは…

トラビックとは「Traffic Safety (交通安全)」と「Aerobic (エアロビック)」を掛け合わせた造語です。交通安全の歌詞を付けた曲に合わせてエアロビックの動きをすることにより、交通事故を起こさないための動作につながり、交通事故防止と身体機能維持を目指します。

注意事項…

- 体調が悪いときは無理をしない
- 息をとめたまま運動を続けない
- 周りの人や物と十分な間隔をとる
- 足元がすべりやすい、不安定な場所で行わない
- 事前に・軽いストレッチなどの準備運動をする
・水分を補給する

トラビックⅡの曲のテーマ

「心と時間にゆとりをもった運転を」
「油断大敵 近場の交差点こそ要注意！」

トラビック作成 神奈川県エアロビック連盟
振付 関口美恵子 山本典子 松本のぶ
監修 松田康宏 (日本体育大学保健医療学部准教授)
東健太郎 (八千代リハビリテーション学院
理学療法学科理学療法士)
企画・制作 交通安全教育隊 (県警交通総務課)
高齢運転者支援室 (県警運転教育課)





歌ってみましょう！

歌詞から事故防止の知識を学びます。



トラビック II ～元気に楽しむシルバードライブ～

皆さん、こんにちは。神奈川県警です。
老若男女 世代を超えて
安全・安心なドライブのためのトラビック II
あなたが主役の時間です！リズムに合わせて体を動かしていきましょう！
これから始まる トキメキドライブ
シートを合わせ ミラーも合わせ
信号標識 しっかり止まって 心にゆとりを
シルバードライブ LET' S DANCE！
シルバードライブ LET' S DANCE！
自分のペースで LET' S DRIVE！
シルバードライバー！シルバードライバー！（シルバー！）
アクセルブレーキ確認（しっかり）
無事故でスマイル いつまでも
安全運転（心にゆとりを）
シルバードライバー！シルバードライバー！（シルバー！）
こどものそばでは徐行さ（ゆっくり）
急がずに ゆずり合い
心と時間にゆとりを持ちましょう 焦りは事故のもとです
ルールを守って自分のペースで楽しいドライブ！
輝き続けるマイライフ！



ハンドル切るとき 安全確認 横断歩道 主役は歩行者
いつもの交差点 慣れた道ほど 危険がいっぱい 気を付けて
シルバードライブ LET' S DANCE！
シルバードライブ LET' S DRIVE！
油断しないで ATTENTION！
シルバードライバー！シルバードライバー！（シルバー！）
右折で対向確認（よく見て）
そのバイク 大丈夫？
意外と近いかも（油断は禁物！）
シルバードライバー！シルバードライバー！（シルバー！）
危険を予測しながら（しっかり）
近場もso 事故防止
右折の時の注意点です
遠くに見える直進バイク 意外と近いかもかもしれません
迷ったときは止まりましょう！
ハンドルを右に切ったら次は歩行者の確認です
輝き続ける 目指せ、ゴールド免許

シルバードライバー！シルバードライバー！
LET' S DANCE！LET' S DANCE！LET' S DRIVE！

シルバードライバー！シルバードライバー！（シルバー！）
アクセルブレーキ確認（しっかり）
安全運転（心にゆとりを）
シルバードライバー！シルバードライバー！（シルバー！）
危険を予測しながら（しっかり）
無事故でスマイル いつまでも
さあ、目的地はもうすぐです。ミラーだけに頼らず首を動かして
しっかり自分の目で見て安全確認をしてください ライト&レフト
輝き続ける OK！





一緒に動いてみましょう！

～首の体操～

首を左右に動かし、運転時の安全確認と体幹のひねりを促し、視野を広げます。



- ① お辞儀
- ② 右手は腰、左足を横に開き、左腕を横に伸ばし、顔は左を向く。
- ③ 左手を腰におく。
- ④ 左手は腰、右足を横に開き、右腕を横に伸ばし、顔は右を向く。
- ⑤ 左手を腰におく。

肘を伸ばして腕を横に広げ、「待て」の合図、腕を上げた方向へ顔を向けることで首の可動域を拡大します。

～肩甲骨の体操～

ウォーミングアップのために肩甲骨と下腿三頭筋を動かします。



- ①②③④ その場足踏みから、足を肩幅に広げ、両手を回す。
- ⑤ つま先立ちから、かかとを下げる時に肩甲骨を引き寄せる。(2回)

日頃、積極的に使用していない筋肉動かし
姿勢改善に効果的です！

下腿三頭筋を
意識して！

手を大きく回しながら胸を開いて肩甲骨を背骨に寄せることで、肩関節や肩甲骨の可動域の拡大や背筋を刺激します。さらに、つま先立ちによりふくらはぎの筋力を強化します。

～脳を刺激！姿勢の改善～

足をクロスすることによって、脳への刺激を促し、腕を回すことによって、大胸筋と腹斜筋を伸ばします。



- ① 左足を右足の斜め前に出す。
- ② 右足を左足の前にかぶせるようにクロスさせる。
- ③ 出していた左足を左後ろに引っ込める。
- ④ 右足を右後ろに引っ込める。
- ①②③④ 早く繰り返し行う。(2回)
- ⑤⑥ 左足を後ろに引き、左手を後ろへ回し、正面を向いて体側を3回たたく。

- ⑦ 右足を左足の斜め前に出す。
- ⑧ 左足を右足の前にかぶせるようにクロスさせる。
- ⑨ 出していた右足を右後ろに引っ込める。
- ⑩ 左足を左後ろに引っ込める。
- ⑦⑧⑨⑩ 早く繰り返し行う。(2回)
- ⑪⑫ 右足を後ろに引き、右手を後ろへ回し、正面を向いて体側を3回たたく。
- ⑬⑭⑮ 両手を回し、体側を3回たたく。

足をクロスした歩行により、体幹や足のバランス感覚向上を、そして、体幹のひねりによる後方の振り向き動作は後方確認への柔軟性を養います。大きく腕を回すことにより、肩関節の可動域を拡大し、姿勢の改善を図ります。

～股関節・ひざの裏の体操～

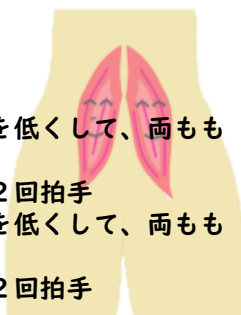
股関節を使い、大腰筋の筋力UP、大腿四頭筋の強化を図ります。



最初から足を上げなくても大丈夫！リズムよく足を前に出すことから始めましょう！



- ① 左足を左前に出す。
- ② 右足を引き上げる。(2回)
- ③ 両足を戻し、その場で足踏みをする。
- ④ 右足を右に1歩出し、膝を曲げ、腰を低くして、両ももを2回たたく。
- ⑤ 右足をもとの場所に返し、胸の前で2回拍手
- ⑥ 左足を左に1歩出し、膝を曲げ、腰を低くして、両ももを2回たたく。
- ⑦ 左足をもとの場所に返し、胸の前で2回拍手



- ⑧ 右足を右前に出す。
- ⑨ 左足を引き上げる。(2回)
- ⑩ 両足を戻し、その場で足踏みをする。
- ⑪ 左足を左に1歩出し、膝を曲げ、腰を低くして、両ももを2回たたく。
- ⑫ 左足をもとの場所に返し、胸の前で2回拍手
- ⑬ 右足を右に1歩出し、膝を曲げ、腰を低くして、両ももを2回たたく。
- ⑭ 右足をもとの場所に返し、胸の前で2回拍手



大きく前方へももを上げることで、片足でのバランス感覚とつまづきや転倒を予防するための筋力を養います。そして、側方への転倒防止にも期待できます。

～胸・つま先の体操～

上腕筋と肩周囲筋の柔軟性を高め、足は下腿三頭筋を動かし筋ポンプ運動で血流を高めます。かかとの上下の動きによる刺激によって、骨の体操になります。

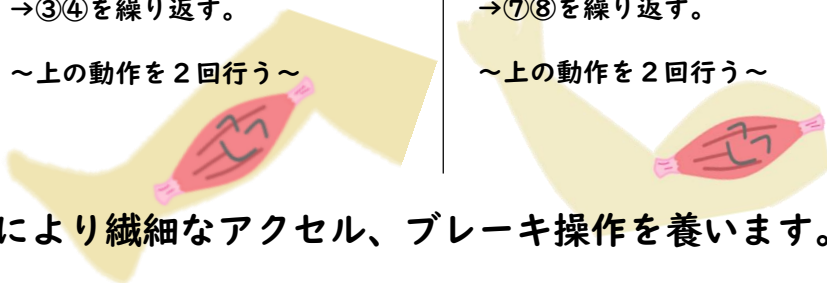


- ① 脇を締めたまま、左手のひらを左90度を開き、同時につま先を上げてつま先を左に開く。
- ② 脇を締め、左手のひらを前に出す。
→①②を繰り返す
- ③ 手のひらとつま先を戻し、その場でかかとを上げ、腕を前に。
- ④ かかとを戻し、腕を後ろに。
→③④を繰り返す。

～上の動作を2回行う～

- ⑤ 脇を締めたまま、右手のひらを右90度を開き、同時につま先を上げてつま先を右に開く。
- ⑥ 脇を締め、右手のひらを前に出す。
→⑤⑥を繰り返す
- ⑦ 手のひらとつま先を戻し、その場でかかとを上げ、腕を前に。
- ⑧ かかとを戻し、腕を後ろに。
→⑦⑧を繰り返す。

～上の動作を2回行う～



肩関節と股関節の外旋運動とつま先ステップにより繊細なアクセル、ブレーキ操作を養います。

～リズムに乗って！ 頭の体操～

変則的なリズムでボディーや手を叩くことによって、脳への刺激を促します。



- ① 左手で右肩タッチ
- ② 右手で左肩タッチ
- ③ 膝を曲げ、腰を低くして、両ももを2回タッチ
- ④⑤ 胸の前で3回拍手

～上の動作を3回行う～

リズムに乗って行いましょう！

反対側へ交差する肩や両もものタッチ、両手を叩くことでリズム感を養います。



交通事故防止のための秘訣

心と時間にゆとりをもった運転を



シートやミラーの位置は合っていますか？

出発前、シートやミラーの調整を怠ったり、停止場所で止まらないのは非常に危険です。

シートやミラーの位置調整は高齢ドライバーの運転操作に影響を与えるととても大切なことです。

また、赤信号や一時停止標識のある場所では、きちんと止まっていますか？

高齢になると判断能力の衰えから、信号や標識を見落としやすくなります。

心と時間にゆとりをもち、基本のルールを守って運転することを心掛けましょう。

油断大敵 近場の交差点こそ要注意！



運転中、近所の慣れた道だからといって油断していませんか？

若いころと比べて判断能力や反射神経が衰えてくることから、危険が迫った時に、とっさの対応が遅れがちになっていきます。そのため、一瞬の気の緩みが交通事故に繋がります。

特に、交差点は要注意！交通事故が多く発生する場所です。油断せず、緊張感をもって危険を予測しながら運転しましょう。



～高齢ドライバー無事故で 過ごす5つの心掛け！～



乗る前に 今日の自分は だいじょうぶ？

体調のすぐれないときは、車の運転を控えましょう。



足元の ペダル確認 発車オーライ

アクセル、ブレーキの位置を確認してから、ゆっくり発進しましょう。



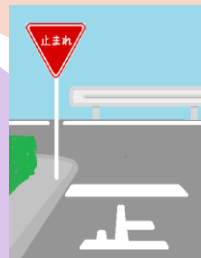
5キロ減 反応時間を カバーする

スピードを控えめにして、ゆとりをもった運転をしましょう。



まず止まる それから確認 右左

慣れた道こそ、一時停止と安全確認を確実にいきましょう。



経験を 「油断」に変えない 心掛け

ベテランドライバーとして、手本を示しましょう。



神奈川県警察